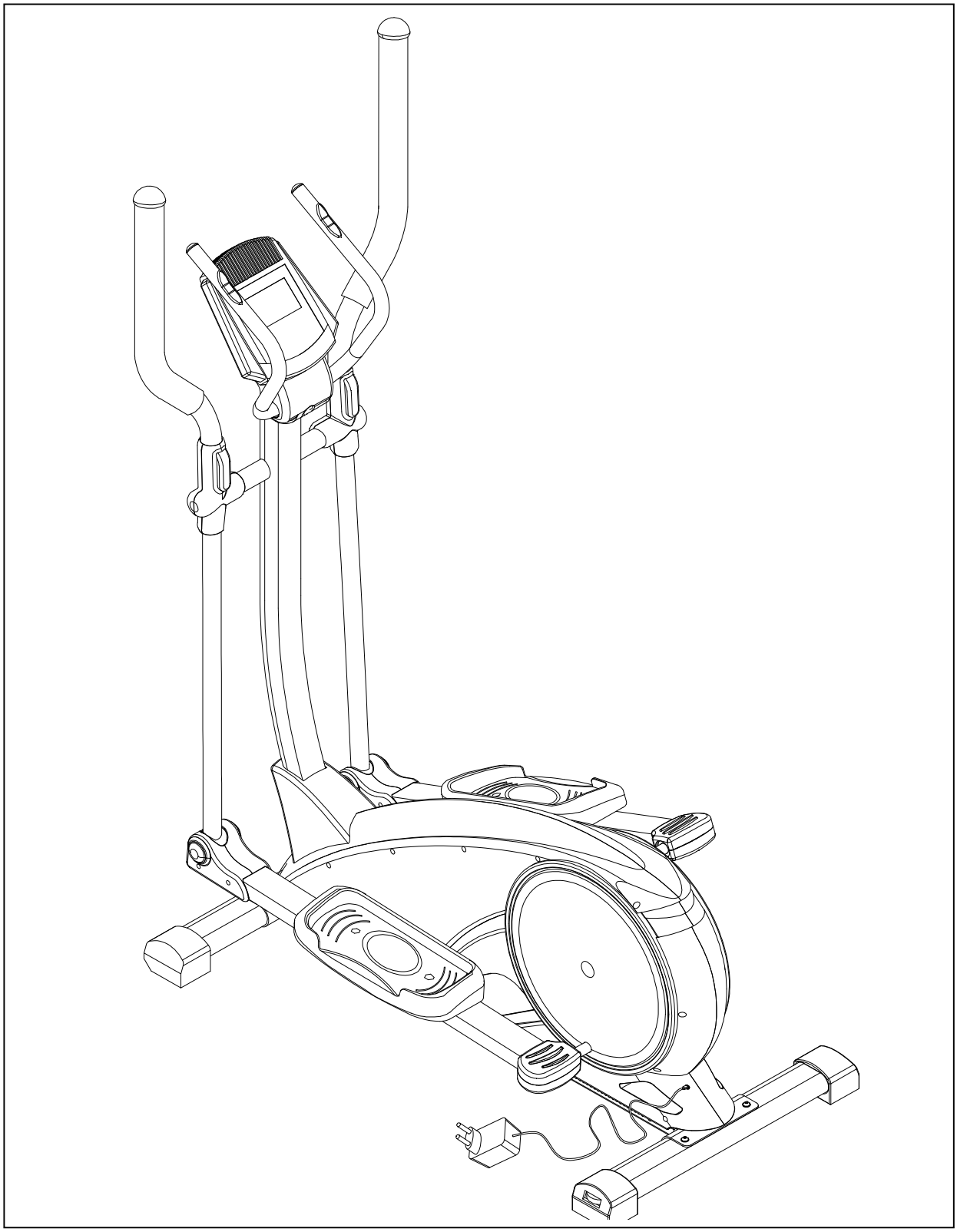
MOOVYOO
ELLIPTIQUE
Monster II
MANUEL UTILISATEUR



IMPORTANT !

Veuillez lire attentivement les instructions avant d'utiliser ce produit. Garder ce manuel pour consultation ultérieure.

INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT LA SECURITE

1. Avant de commencer à vous entraîner, lire attentivement le manuel et le garder toujours avec vous.

2. Avant de commencer tout programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin afin de déterminer si votre condition médicale ou physique pourrait mettre en danger votre santé et votre sécurité, et pour éviter tout dommage. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un traitement médical qui concerne votre fréquence cardiaque, pression artérielle ou niveau de cholestérol.

3. Soyez à l'écoute des signaux envoyés par votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Si vous avez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou autres symptômes, arrêtez l'entraînement et consultez votre médecin avant de poursuivre.

4. Ne pas faire fonctionner l'équipement s'il n'est pas bien assemblé. Vous devez également inspecter périodiquement votre machine pour vous assurer qu'elle est en bon état. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions d'utilisation.

5. Maintenez les enfants et les animaux loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement. L'équipement ne convient pas à un usage thérapeutique.

6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifier que les écrous et les boulons soient bien fixés.

7. Toujours utiliser l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des éléments défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement l'utilisation. N'utilisez pas l'équipement jusqu'à ce que le problème ait été corrigé.

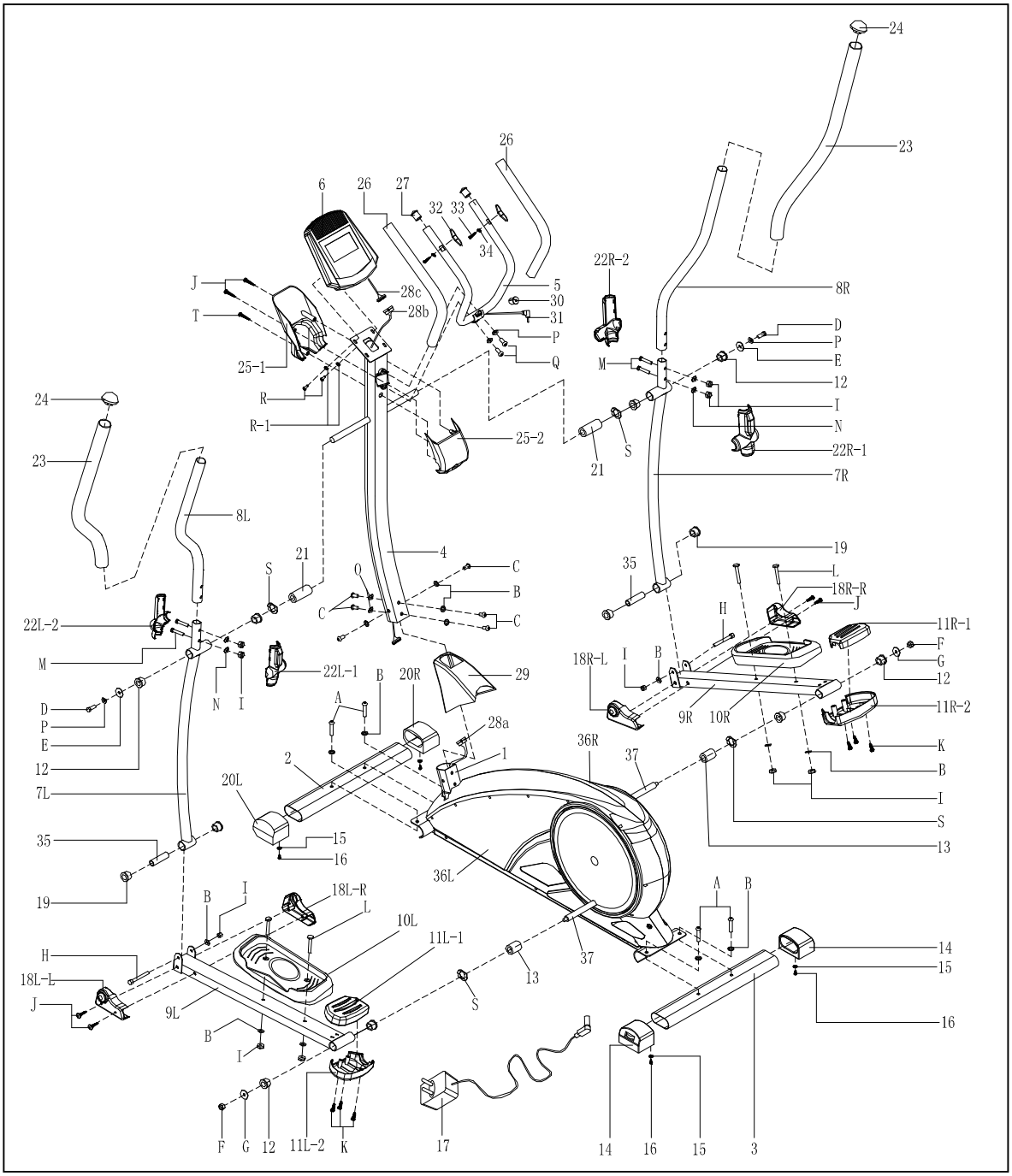
8. Porter des vêtements de sport appropriés pendant l'entraînement. Ne pas porter de robes ou autres vêtements qui pourraient être pris dans la machine. Des chaussures de jogging ou d'aérobic sont également requises lors de l'utilisation de la machine.

9. Utiliser l'équipement sur une surface plate et dégagée. Ne pas utiliser la machine près de l'eau ou à l'extérieur.

10. Garder les mains éloignées des pièces mobiles. Lors du levage ou du déplacement de l'équipement, toujours faire attention.

11. Poids maximum de l'utilisateur. 120 KG

Vue éclatée

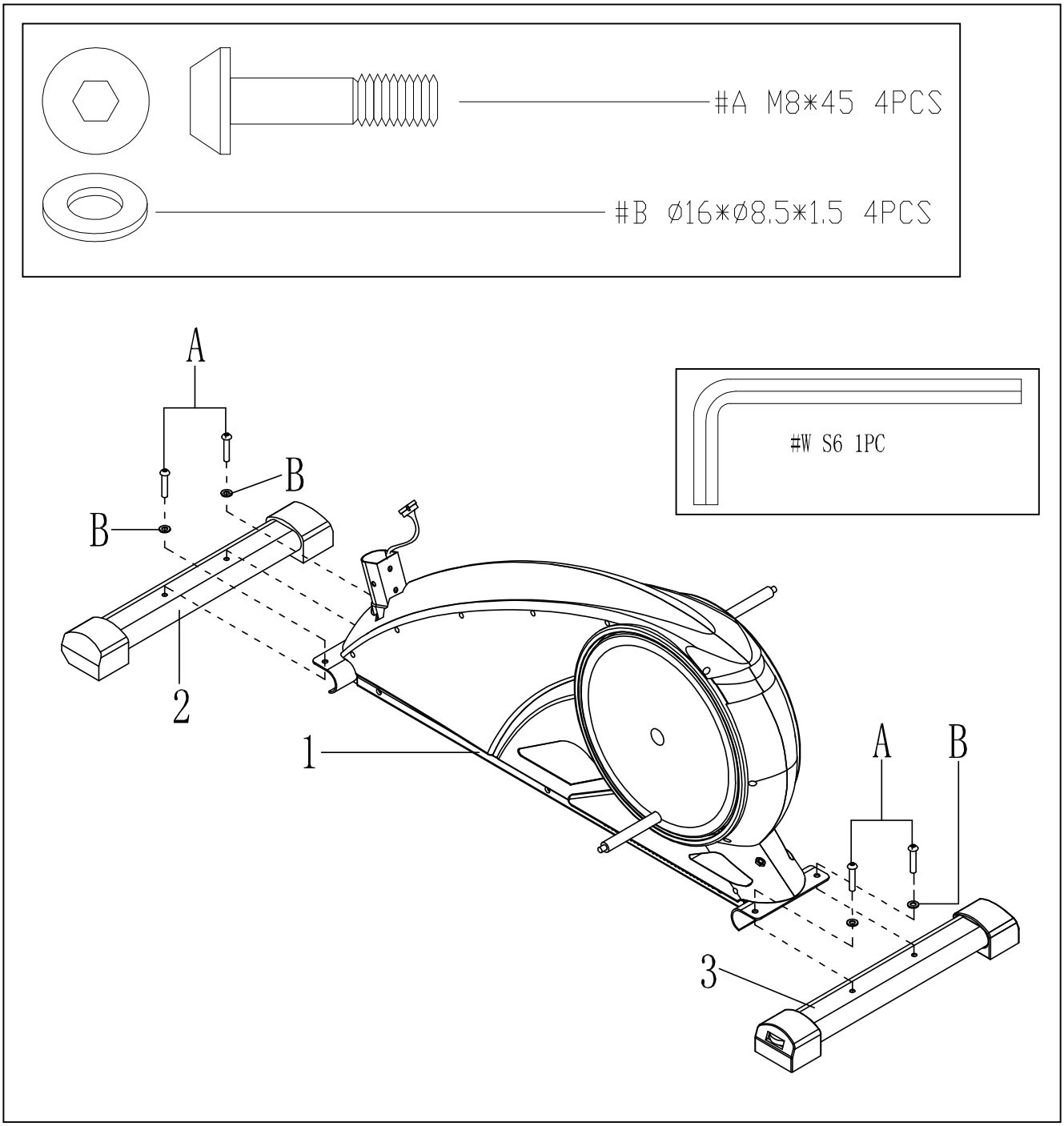


Liste des pièces

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
A	Boulon M8*45	4	9 D&G	Levier de pédale droit/gauche	2
B	Rondelle Φ8.4*Φ16*1.5	14	10 D&G	Pédale D/G	2
C	Boulon M8*16	6	11 D-1,-2	Embout	2
D	Boulon M8*15	2	11G-1,-2	Embout	2
E	Rondelle Φ8.2*Φ32*2.0	2	12	Douille	8
F	Ecrou M10	2	13	Entretoise plastique	2
G	Rondelle Φ10.2*Φ32*2.0	2	14	Embout	2
H	Boulon M8*75	2	15	Rondelle ID5*	4
I	Ecrou M8	10	16	Vis M4.2*16	4
J	Vis M4*20	6	17	Adaptateur CA	1
K	Vis M3*15	6	18D-D& G	Embout	2
L	Boulon M8*45	4	18D-D& G	Embout	2
M	Boulon M8*43	4	19	Douille	4
N	Rondelle Φ8.5*Φ20	4	20D&G	Embout	2
O	Rondelle Φ8.5*Φ20*R30	2	21	Entretoise plastique	2
P	Rondelle de ressort Φ8.2	4	22D-1,-2	Embout	2
Q	Boulon M8*25	2	22G-1,-2	Embout	2
R	Boulon M4*12	2	23	Mousse de guidon supérieure	2
R-1	Rondelle Φ8.4*Φ16*1.5	2	24	Embout	2
S	Rondelle Φ19.4*Φ24	4	25-1,-2	Cache guidon	2
T	Vis M4*25	1	26	Mousse du guidon du milieu	2
U	Clé S5	1	27	Embout	2
W	Clé S6	1	28 a,b,c	Câble du capteur	1
X	Clé S17-19	1	29	Cache-montant	1
Y	Clé S13-14-15	1	30	Embout câble	1
Z	Clé S13-14	1	31	Câble du capteur du pulsomètre de poignée	1
1	Cadre principal	1	32	Plaque d'acier du pulsomètre de poignée Φ25	2
2	*Stabilisateur avant*	1	33	Vis M4.0*19	2
3	*Stabilisateur arrière*	1	34	Rondelle ID6	2
4	Montant avant	1	35	Roulement Φ14*Φ8.3*59	2
5	Guidon milieu	1	36L	Cache chaîne gauche	1
6	Ordinateur	1	36R	Cache chaîne droit	1
7D&G	Guidon inférieur D/G	2	37	Manivelle	2
8D&G	Guidon supérieur D/G	2			

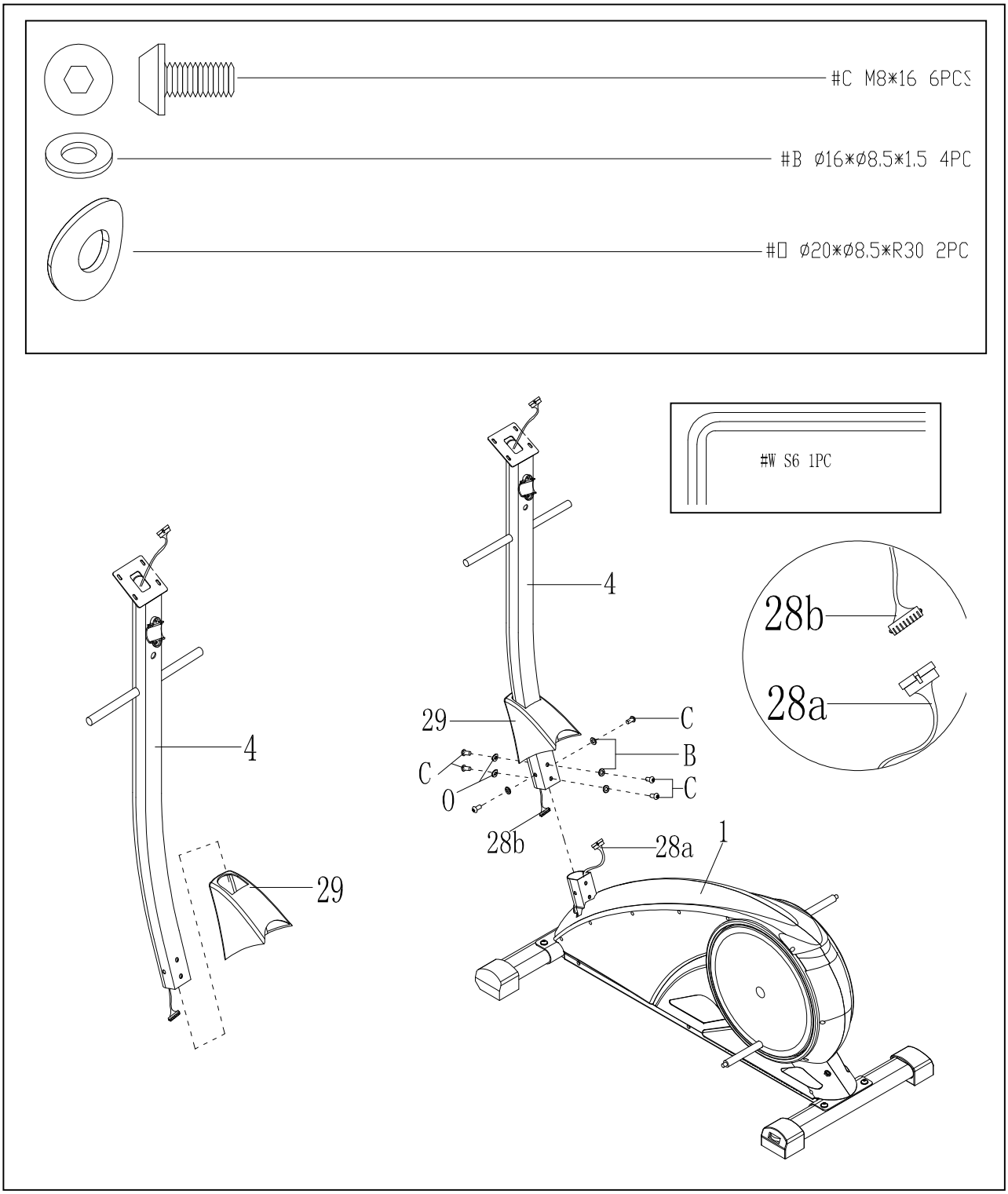
Instructions d’assemblage

Etape 1



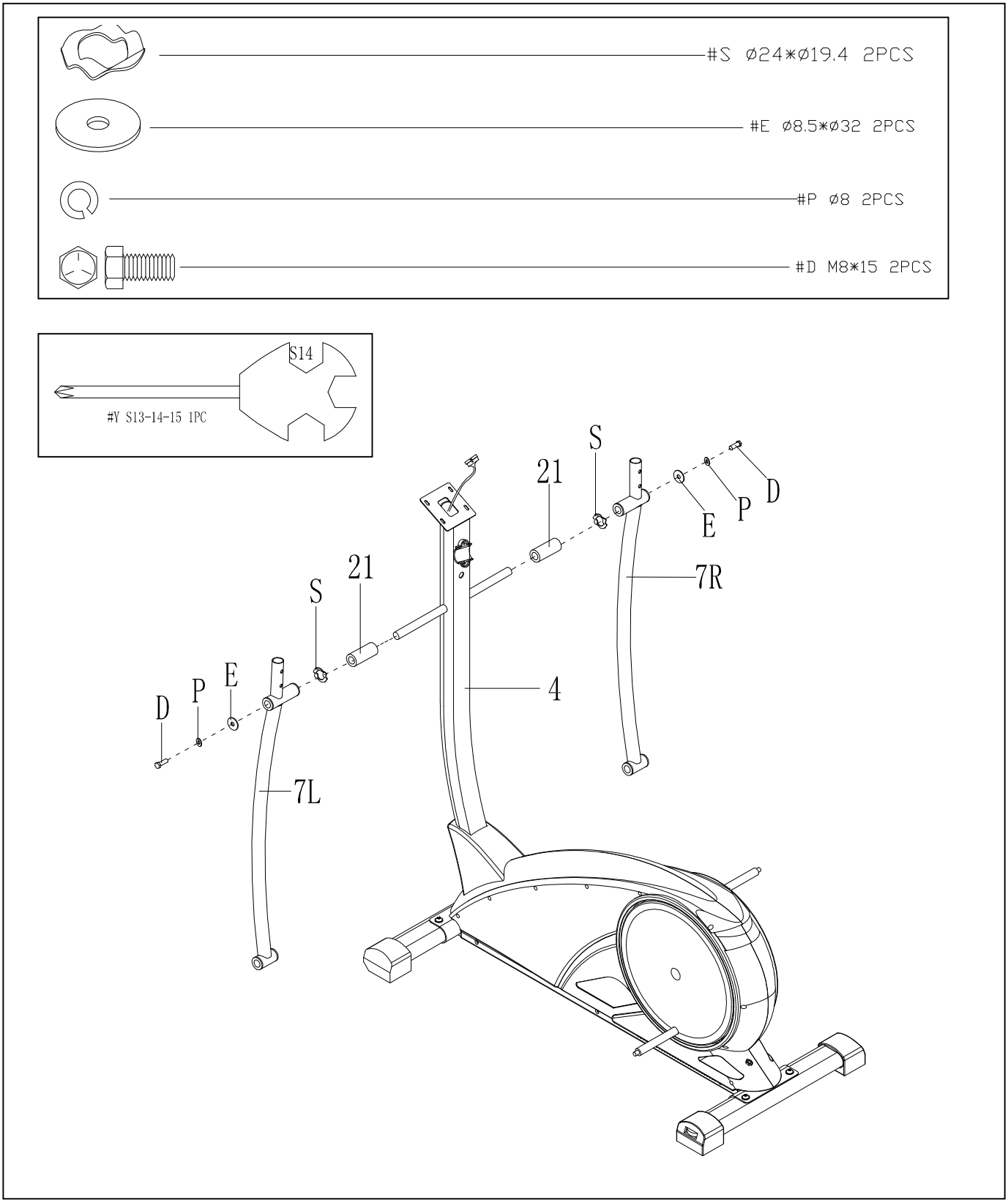
Fixer le *stabilisateur avant (#2)* et le *stabilisateur arrière (#3)* au *cadre principal (#1)* avec des *boulons (#A)* et des *rondelles (#B)*.

Etape 2



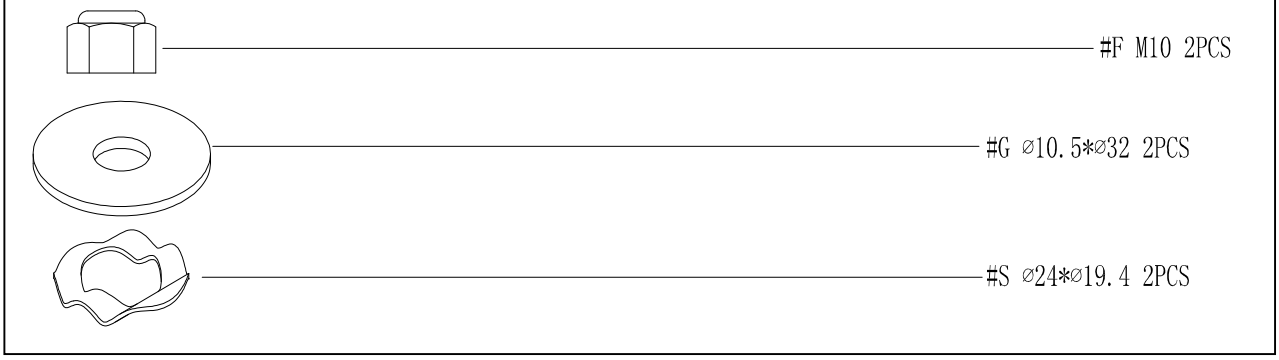
1. Faire glisser le *cache du montant (#29)* du *cadre principal (#1)* sur le *montant avant (#4A).*
*2.*Avec l'aide de quelqu'un, raccorder le *câble du capteur (inférieur) (#28a)* au *câble du capteur (milieu) (#28b).*
3. Fixer le *montant avant (#4)* au *cadre principal (#1)* avec des *boulons (#C)*, *rondelles (#B)* et *rondelles (#O)*.

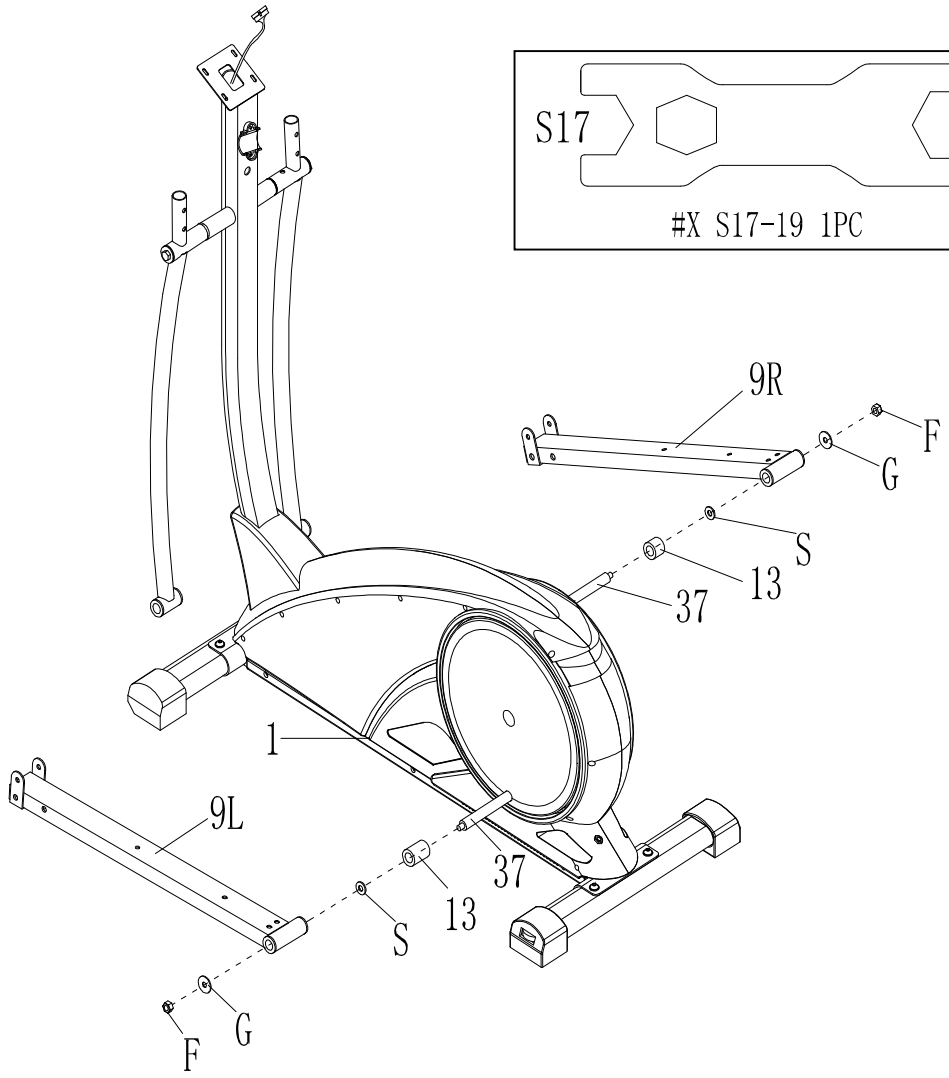
Etape 3



Fixer le guidon inférieur G/D (#7G & #7D) au montant avant (#4) avec des boulons (#D), une entretoise plastique (#21), des rondelles (#P&E&S).

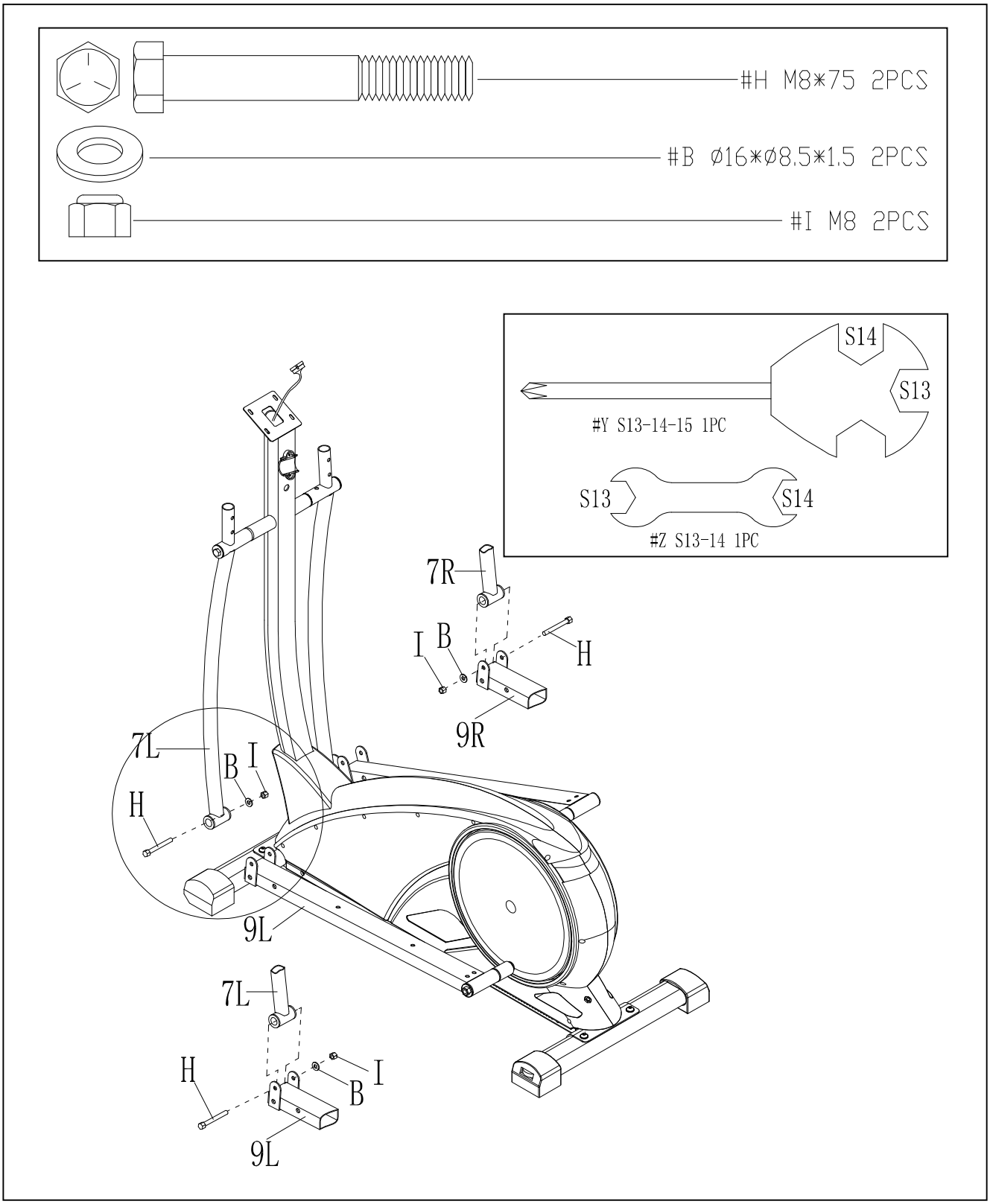
Etape 4





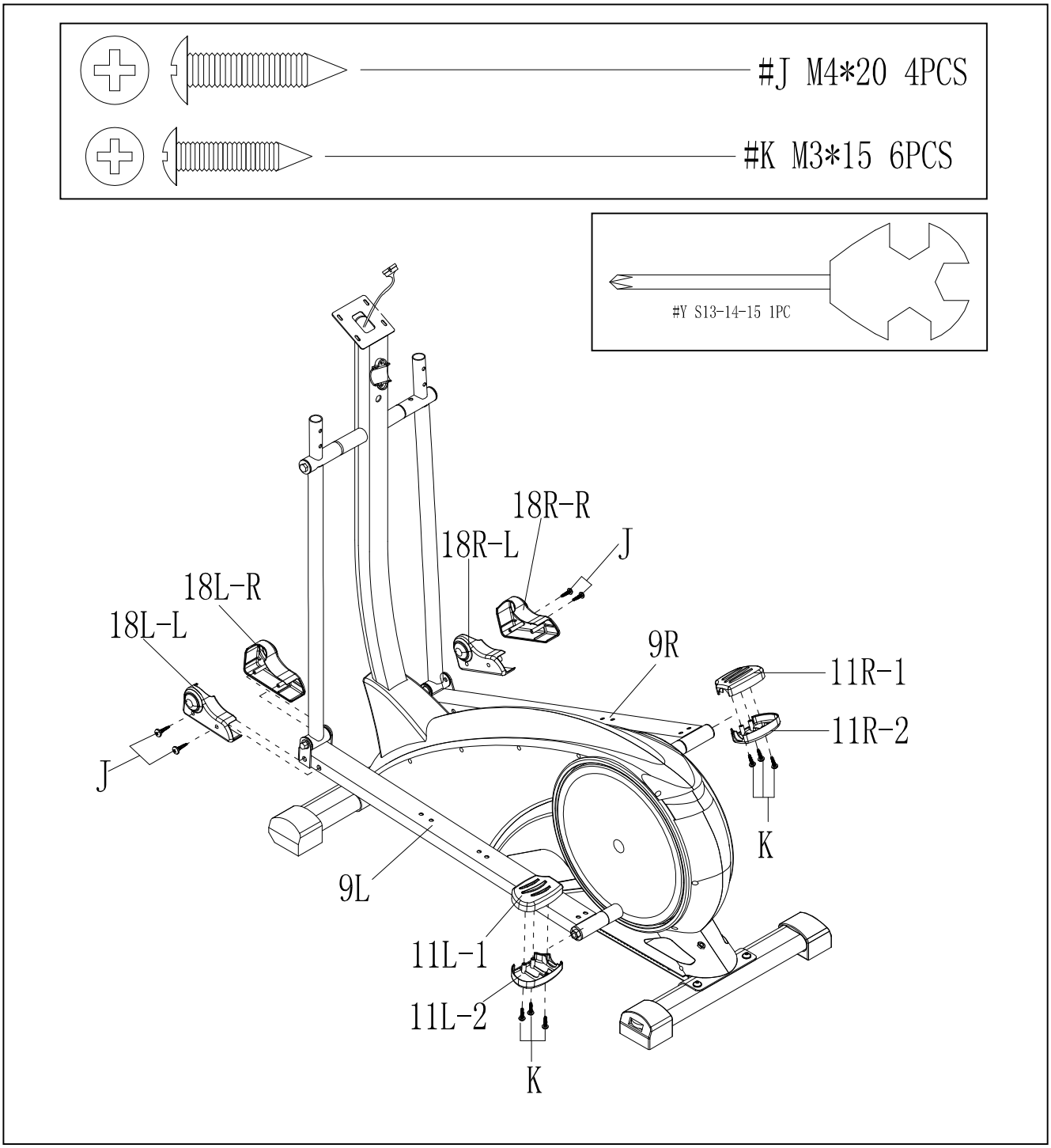
Fixer le levier de pédale gauche/droit (#9D&G) à la manivelle (#37) avec une entretoise plastique (#13), des rondelles (#S&G&F).

Etape 5



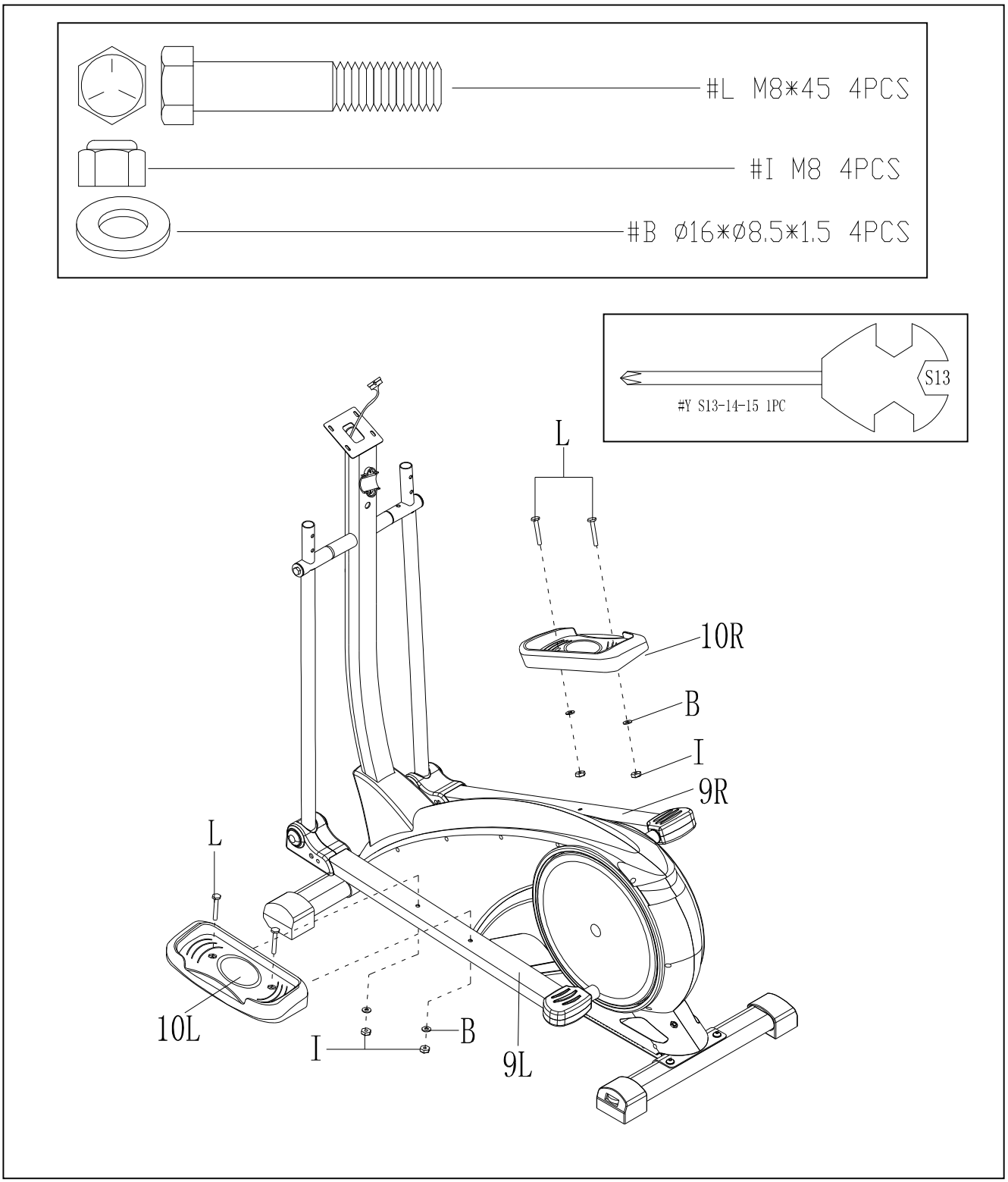
Fixer le guidon inférieur D/G (#7D&G) au levier de pédale gauche/droit (#9D&G) avec des boulons (#H), rondelles (#B) et écrous (# I).

Etape 6



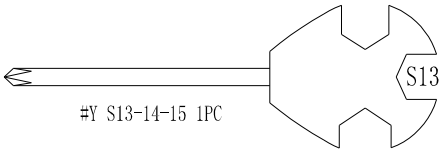
Visser les embouts (#11D/G, #18 D/G) au levier de pédale gauche/droit (#9D&G).

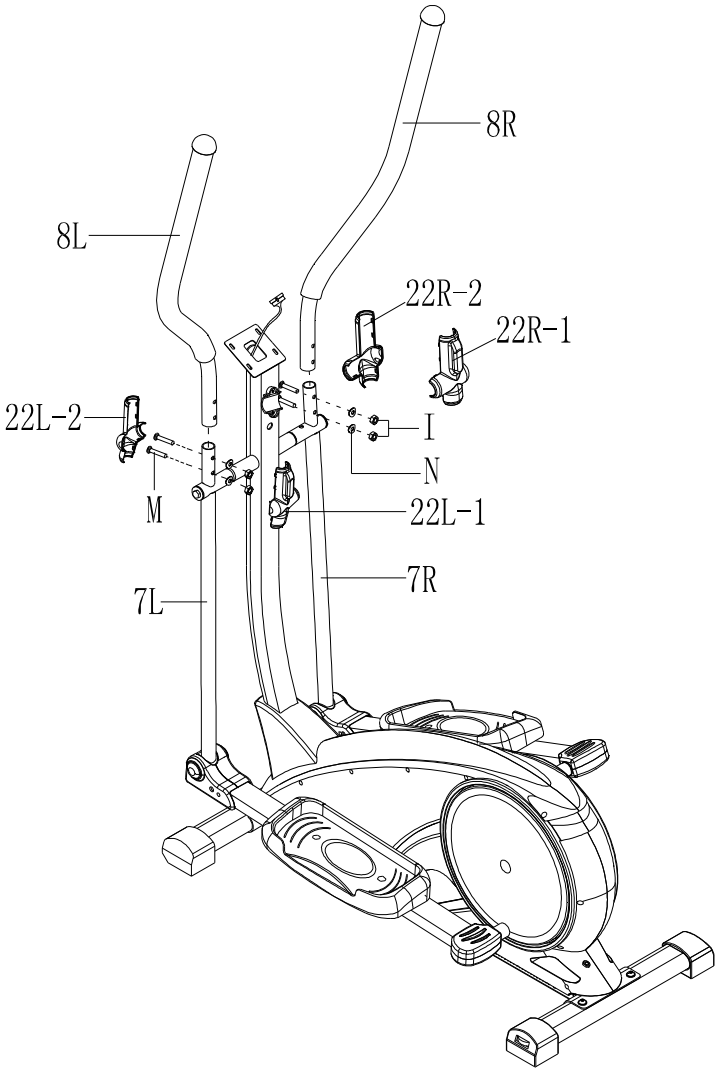
Etape 7



Fixer la pédale D/G (#10D&G) au levier de pédale gauche/droit (#9D&G) avec des boulons (#H), rondelles (#B) et écrous (# I).

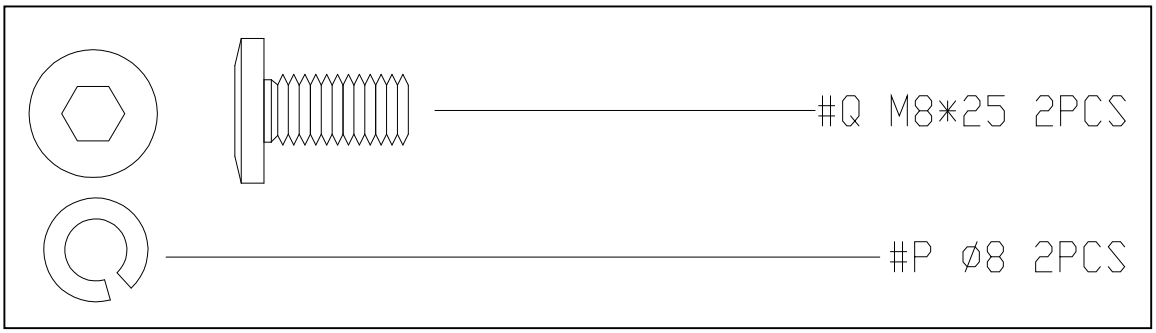
Etape 8

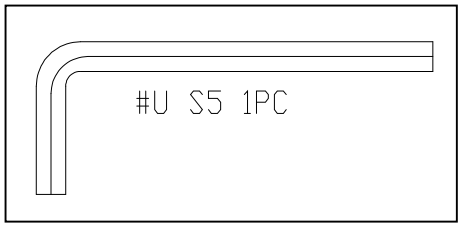


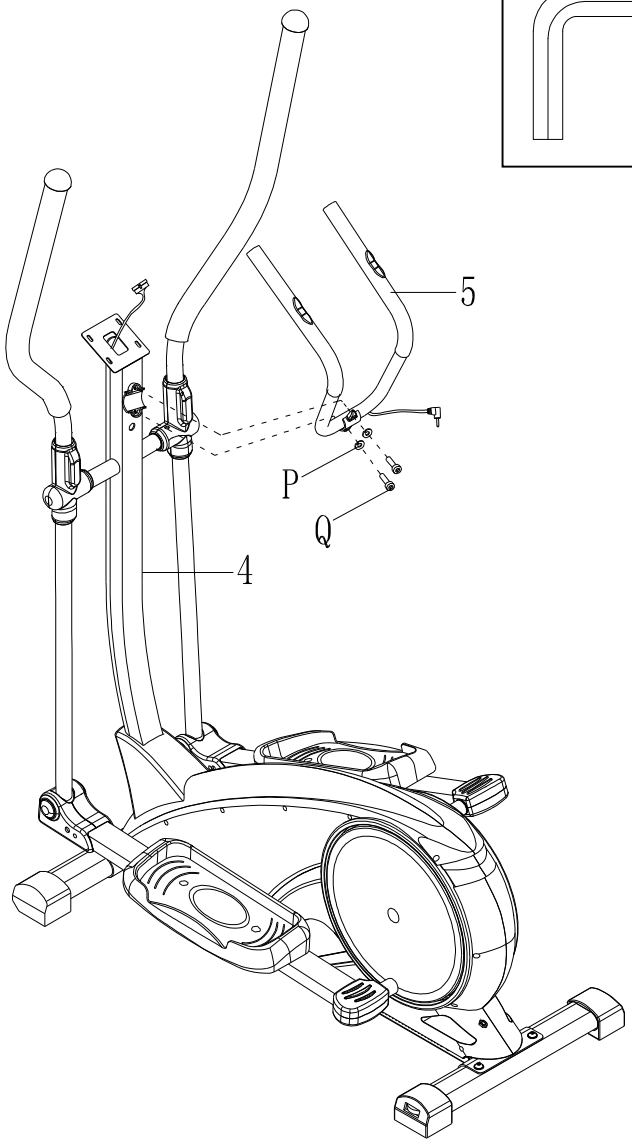


Visser le guidon supérieur D/G (#8D&G) au guidon inférieur D/G avec des boulons (#M), rondelles (#N) et écrous (# I) et couvrir l'embout (#22D&G) sur le guidon inférieur D/G.

Etape 9

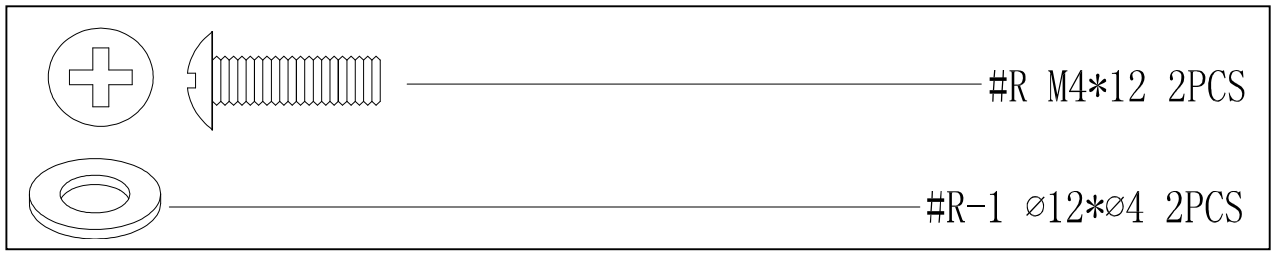


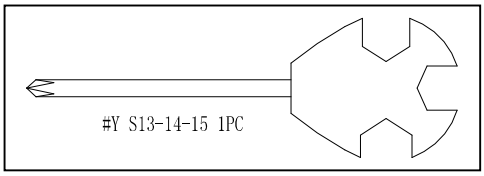


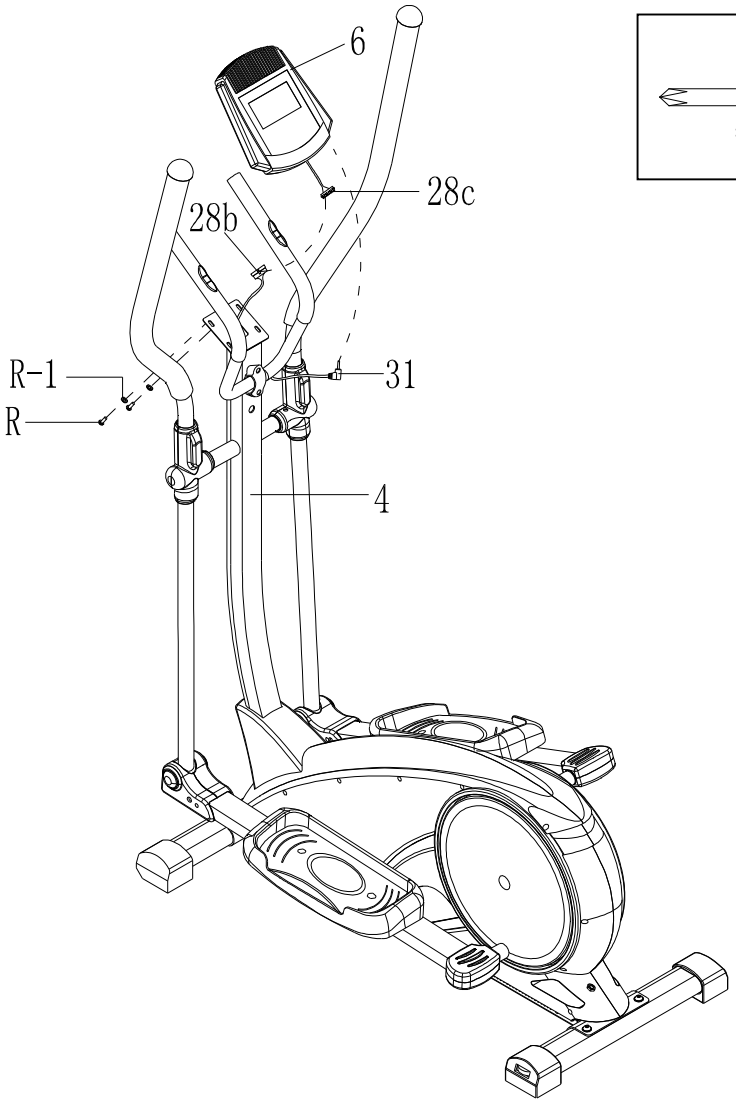


Fixer le guidon du milieu (#5) au montant avant (#4) avec des rondelles (#4) et des boulons (#Q).

Etape 10

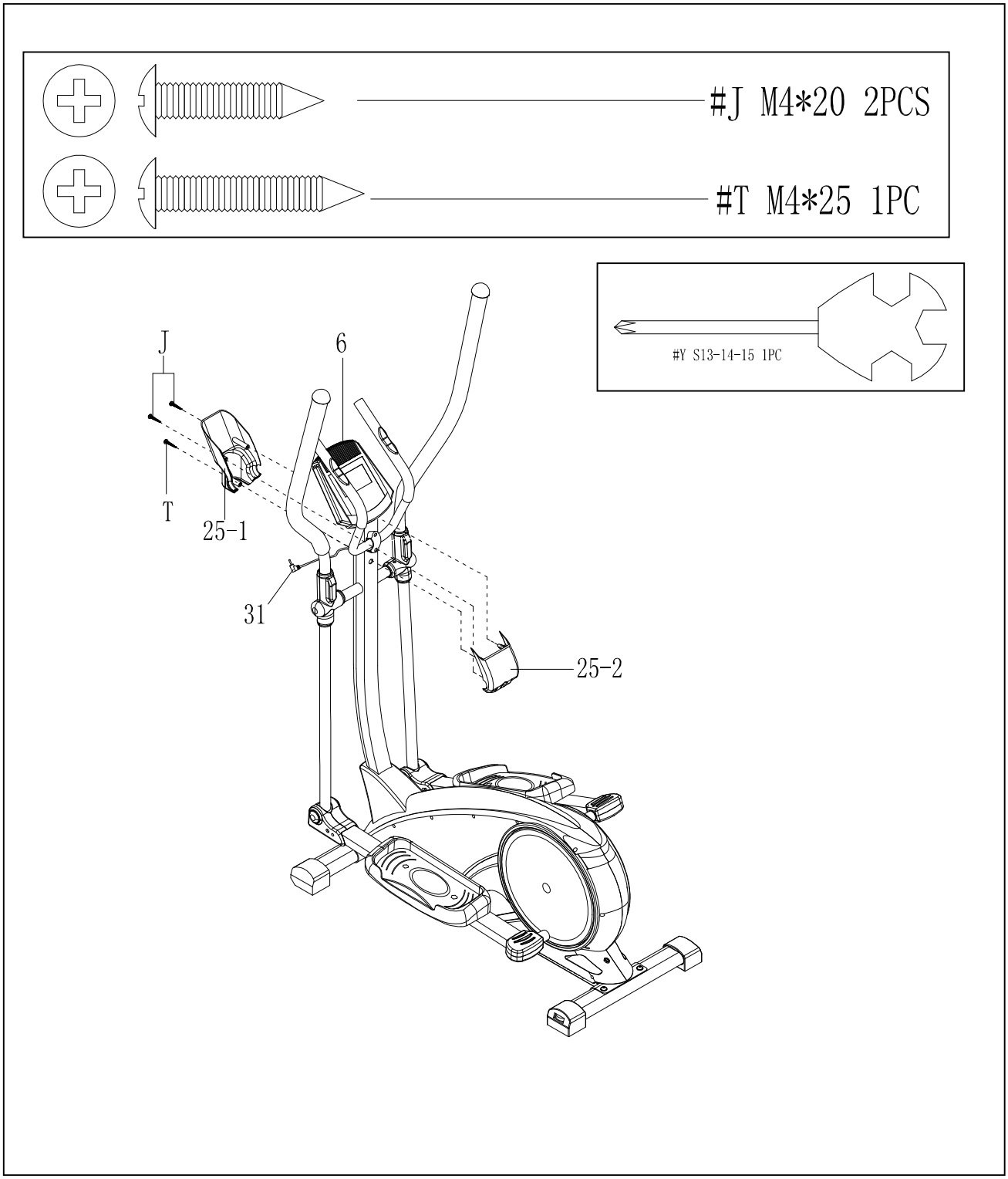






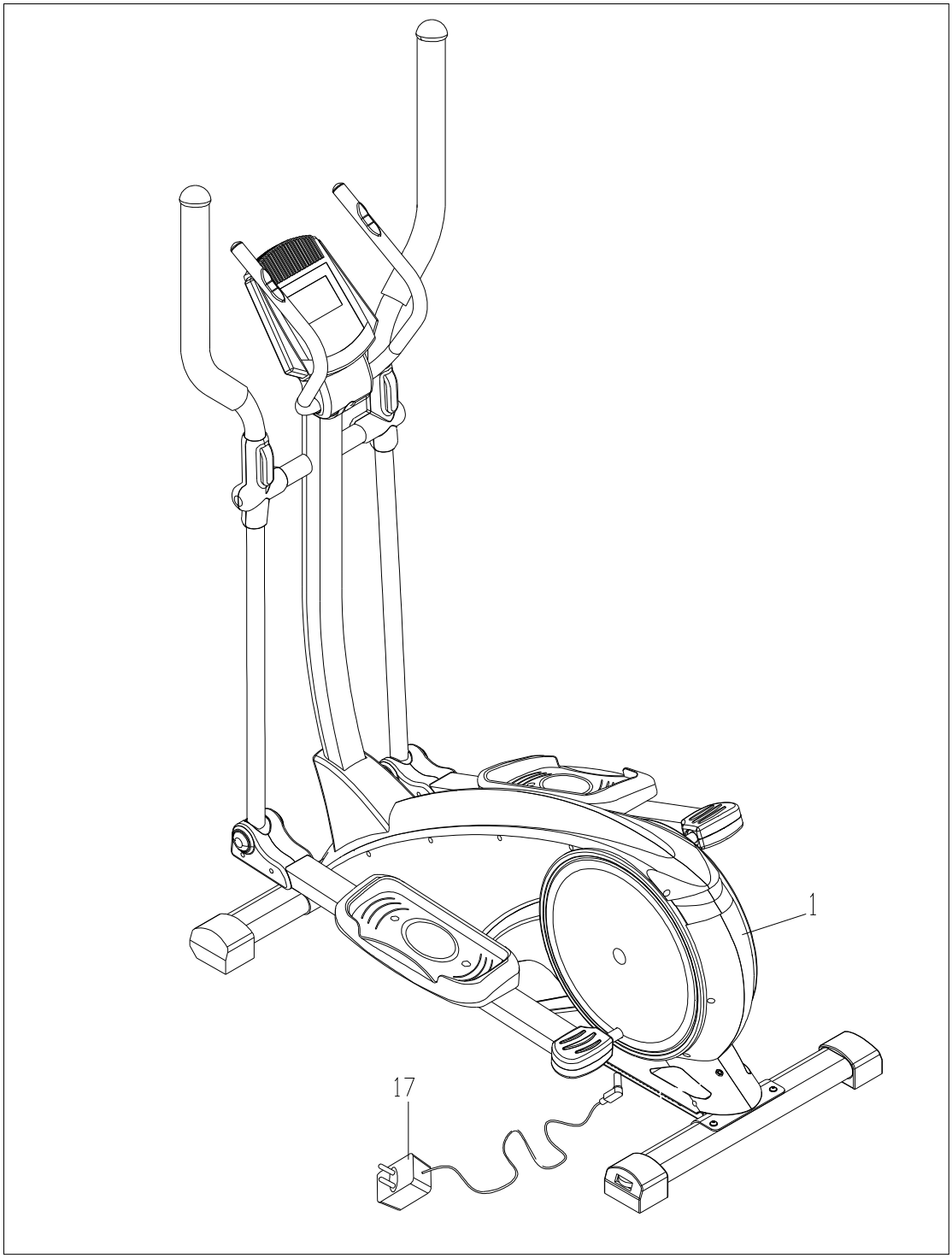
Raccorder le câble du capteur (#28 c&b) avant de fixer l'ordinateur (#6) au montant avant (#4) avec des boulons (#R) et des rondelles (#R-1)..

Etape 11



Fixer le cache du guidon (#25) au montant avant (#4) avec des vis (#J&T) et insérer le câble du capteur du pulsomètre de la poignée (#31) à l'ordinateur (#6).

Etape 12



Commencer l’entraînement après avoir branché une extrémité de l’adaptateur CA (#17) à la prise d’alimentation et l’autre au cadre principal (#1).

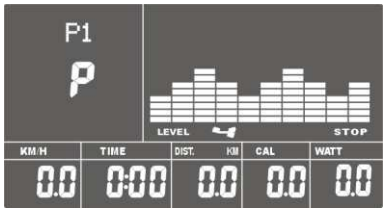
CONSOLE : MANUEL D'UTILISATION

■ **Fonction:**

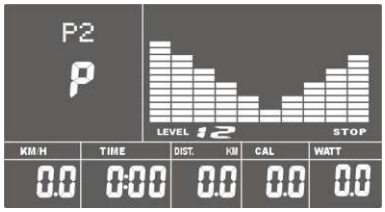
1. Programme : 21 programmes sont disponibles comme indiqué ci-dessous
A : 1 programme manuel (cf. illustration 1)

Ill. 1

B : 10 Programmes prédéfinis : (cf. ill.2 ~ Ill 11)



Ill. 2



Ill. 3

Ill. 4

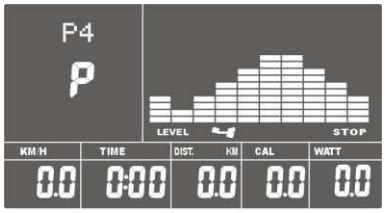
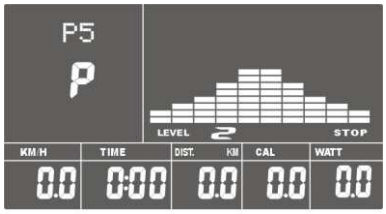


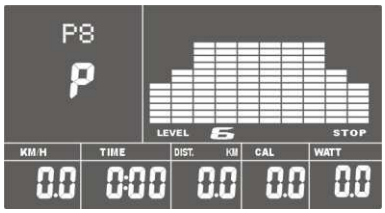
fig 5



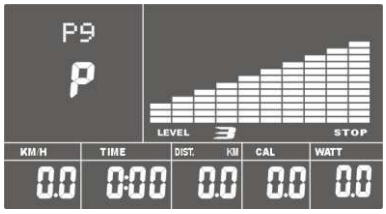
Ill. 6

Ill. 7

Ill. 8



Ill. 9

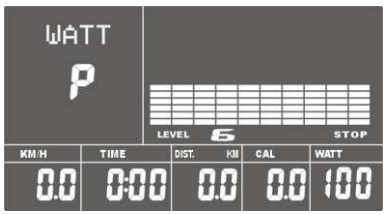


Ill. 10

Ill. 11

P1: ROLLING	P2:VALLEY	P3: FATBURN	P4:RAMP	P5:MOUNTAI
P6: INTERVAL	P7:CARDIO	P8:ENDURANCE	P9:SLOPE	P10:RALLY

C : 1 Programme de contrôle de puissance (cf. Ill. 12)



Ill. 12

D : 4 programmes de contrôle du rythme cardiaque : (cf. Ill. 13 ~ Ill. 16)
55%H.R, 75%H.R, 90%H.R et TARGET H.R

Ill. 13

Ill. 14

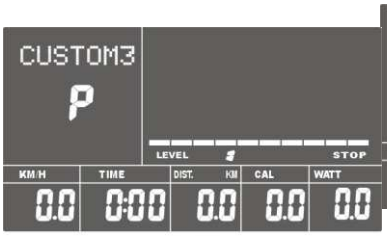
Ill. 15

Ill. 16

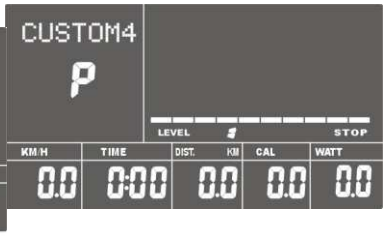
E : 4 programmes utilisateur : Custom 1 à Custom 4 (cf. Ill. 17 ~ Ill. 20)

fig 17

fig 18

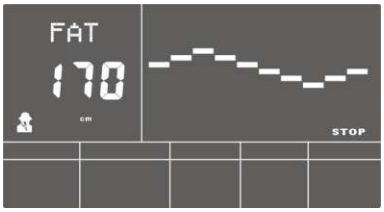


Ill. 19



Ill. 20

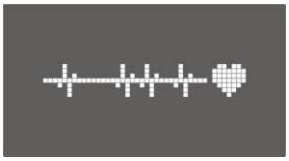
F : 1 programme de mesure de la graisse corporelle (cf. Ill. 21)



Ill. 21

2. Enregistre les données de l'utilisateur (Sexe, taille, poids et âge) même après extinction de l'appareil.
3. Affichage par matrice de points affichant votre statut actuel (cf. Ill. 22)

Ill. 22



Ill. 23

4. Simulation ECG mesurant le rythme cardiaque. (cf. Il. 23)
5. Affiche la vitesse (Rpm), le temps, la distance, les calories, la puissance, le rythme cardiaque et le niveau en même temps.
6. La console s'éteint automatiquement en cas de non-utilisation, de signal de vitesse et de signal de rythme cardiaque durant 4 minutes. Parallèlement, elle sauvegarde les données de vos exercices en cours et passe en mode de résistance de charge minimum. Quand vous appuyez sur un bouton ou que vous redémarrez les exercices, la console redémarre automatiquement.
7. Bouton tactile

Boutons:

1.ENTER

En mode « Stop » (affichage Stop), appuyez sur le bouton Enter pour ouvrir la sélection de programmes et la valeur de paramétrage qui clignote dans la fenêtre associée.

A: Lorsque vous avez choisi le programme, appuyez sur Enter pour confirmer.

B: Dans les paramètres, appuyez sur Enter pour confirmer la valeur que vous souhaitez prédéfinir.

En mode Start (affichage Start), appuyez sur Enter pour choisir d'afficher la vitesse ou les t/min, ou pour changer automatiquement.

Dans tous les modes, maintenez ce bouton enfoncé durant 2 secondes pour réinitialiser totalement la console.

2.START/STOP:

Appuyez sur le bouton Start / Stop pour démarrer ou arrêter les programmes.

Dans tous les modes, maintenez ce bouton enfoncé durant 2 secondes pour réinitialiser totalement la console.

3.UP:

En mode Stop et lorsque le caractère d'affichage par matrice clignote, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme supérieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur.

En mode Start (affichage Start), appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance des exercices.

4.DOWN:

En mode Stop et lorsque le caractère d'affichage par matrice clignote, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme inférieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur ce bouton pour diminuer la valeur.

En mode Start (affichage Start), appuyez sur ce bouton pour diminuer la résistance des exercices.

5.PULSE RECOVERY:

Permet de tester tout d'abord votre rythme cardiaque actuel et d'afficher la valeur de rythme cardiaque. Appuyez sur ce bouton pour réaliser le test de récupération du rythme cardiaque.

En mode Pulse Recovery, appuyez sur ce bouton pour quitter.

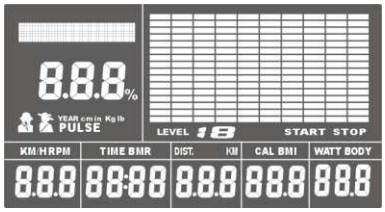
NOTE:

Nous vous suggérons de placer les doigts sur la zone indiquée pour sélection les fonctions en cas d'erreur de commande.

UTILISATION

1. Allumez la console

Branchez une extrémité de l'adaptateur à la source électrique AC et raccordez l'autre extrémité à la console. La console émet un bip et passe en mode initial. (cf. Ill. 24)



Ill. 24

Ill. 25

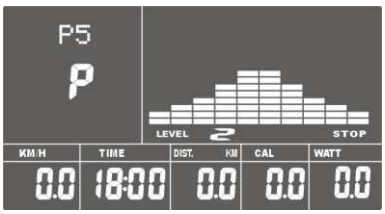
2. Sélection du programme et réglage des valeurs

Programme manuel et Programmes définis P1 – P10

A. Appuyez sur le bouton Up / Down pour sélectionner le programme souhaité. (cf. Ill. 25)

B. Appuyez sur le bouton Enter pour confirmer le programme sélectionné et ouvrir la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la durée désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 26)



Ill. 26

Ill. 27

D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 27)

E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 28).

Ill. 28

Ill. 29

F. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l’exercice (cf. Ill. 29).

Programme de Contrôle de la Puissance

A. Appuyez sur le bouton Up / Down pour sélectionner le programme de contrôle de la puissance.

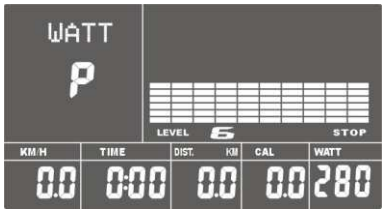
B. Appuyez sur Enter pour confirmer le programme sélectionné et ouvrir la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la durée désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

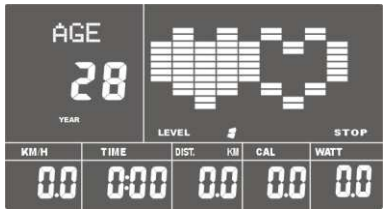
D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

F. L’écran de puissance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la puissance de l’exercice. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 30). Appuyez sur Start / Stop pour commencer l’exercice.



Ill. 30



Ill. 31

NOTE: La valeur Watt est déterminée par le couple et les t/min. Dans ce programme, la valeur Watt conserve une valeur constante. Cela signifie que si vous pédalez rapidement, la résistance

de la charge diminuera. A contrario, si vous pédalez lentement, la résistance de la charge augmentera. Ainsi, la puissance restera la même.

PROGRAMME DE CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE : 55% HR, 75% HR, 90% HR et TARGET HR.

Le rythme cardiaque maximum dépend de l'âge. Ce programme vous permettra de réaliser des exercices en toute sécurité avec un rythme cardiaque maximum.

A. Appuyez sur Up / Down pour choisir le programme de contrôle du rythme cardiaque.

B. Appuyez sur Enter pour confirmer le programme de contrôle du rythme cardiaque et ouvrir la fenêtre de réglage.

C. La durée clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

F. L'âge clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 31)

G. Lorsque le programme de contrôle du rythme cardiaque clignote, la console affiche le rythme cardiaque cible conformément à l'âge de l'utilisateur.

H. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

PROGRAMME DE CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE :
RYTHME CARDIAQUE CIBLE

L'utilisateur peut régler un rythme cardiaque cible pour ses exercices.

A. Appuyez sur Up / Down pour sélectionner le programme Target Heart Rate.

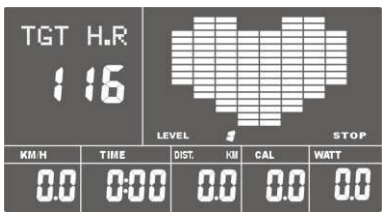
B. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix et ouvrir la fenêtre de réglage du temps.

C. La durée clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

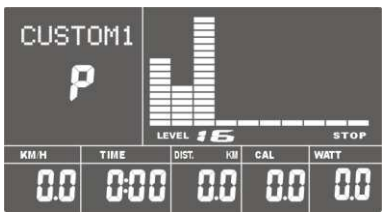
D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

F. Le rythme cardiaque cible clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler le rythme cardiaque cible. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 32).



Ill. 32



Ill. 33

G. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

NOTE: Durant l'exercice, la valeur du rythme cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle du rythme cardiaque permet de garantir que votre rythme cardiaque reste dans la fourchette déterminée. Lorsque la console détecte un rythme cardiaque supérieur à celui prédéfini, elle diminue automatiquement le niveau de résistance. Vous pouvez également ralentir vos efforts. Lorsque la console détecte un rythme cardiaque inférieur à

celui prédéfini, elle augmente automatiquement le niveau de résistance. Vous pouvez également augmenter vos efforts.

Programmes Utilisateurs : Custom 1 - Custom 4

A. Appuyez sur Up / Down pour sélectionner l'utilisateur.

B. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix et ouvrir la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

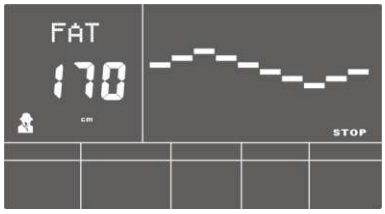
E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

F. Le premier niveau de résistance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la résistance de charge souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur. Répétez cette opération pour régler la résistance de 2 à 10 (cf. Ill.33).

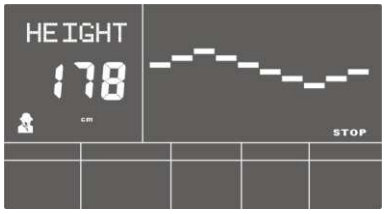
G. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

Programme de mesure de la graisse corporelle

A. Appuyez sur Up / Down pour sélectionner le programme Body Fat Test (cf. Ill.34).



Ill. 34

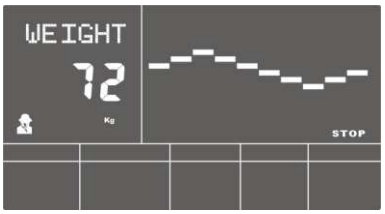


Ill. 35

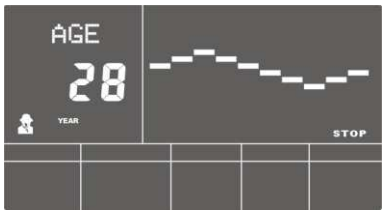
B. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix et ouvrir le mode de réglage de la taille.

C. La taille clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler votre taille. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 35).

D. Le poids clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler votre poids. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 36).



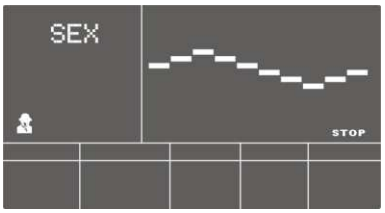
Ill. 36



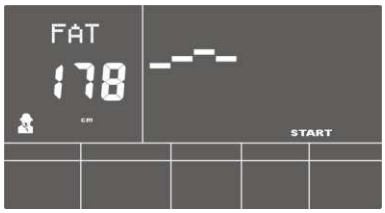
Ill. 37

E. L'âge clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler votre âge. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 37).

F. Le sexe clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler votre sexe. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur (cf. Ill. 38).



Ill. 38



Ill. 39

G. Appuyez sur Start / Stop pour commencer le test (cf. Ill. 39).

NOTE: Durant la mesure de la graisse corporelle, placez la paume de vos mains sur les coussins de contact. Les résultats du test sont : BMR (Taux métabolique de base), BMI (Indice de masse corporelle), Body et Body shape (cf. Ill. 40).

Ill. 40

Fat% : La graisse corporelle totale dans votre corps mesurée en pourcentage.
BMR : Le taux métabolique de base (métabolisme) est l'énergie (mesurée en calories) dépensée parle corps au repos pour maintenir le fonctionnement normal du corps.
BMI (Indice de masse corporelle) : Est utilisé pour la musculation.
Durant la mesure de la graisse corporelle, si la paume de vos mains n'est pas en contact avec le capteur, la console ne peut pas recevoir de signaux et affiche Error 2. Appuyez sur Start / Stop pour réessayer.

① Durant le test, vous ne pouvez pas quitter le test en appuyant sur un bouton. A la fin du test, appuyez sur Up / Down pour quitter le programme de mesure de la graisse corporelle et ouvrir un autre programme.

Fiche de comparaison Graisse corporelle / Obésité

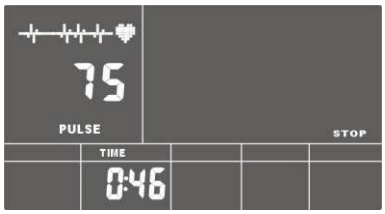
Condition physique Age/ Sexe FAT%	Maigre	En bonne forme	En rondeur	Surcharge pondérale	Obésité
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Homme ≤ 30 ans	＜14%	14%～20%	20.1%～25%	25.1%～35%	＞35%
Homme > 30 ans	＜17%	17%～23%	23.1%～28%	28.1%～38%	＞38%
Femme ≤ 30 ans	＜17%	17%～24%	24.1%～30%	30.1%～40%	＞40%
Femme > 30 ans	＜20%	20%～27%	27.1%～33%	33.1%～43%	＞43%

3. Test de récupération du rythme cardiaque

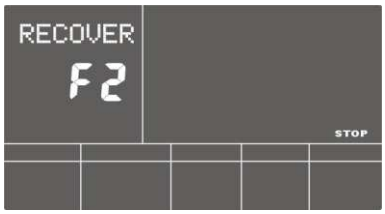
Le test de récupération du rythme cardiaque permet de comparer votre rythme cardiaque avant et après un exercice. Il sert à déterminer votre résistance cardiaque. Veuillez réaliser le test comme indiqué ci-dessous :

A. Vos deux mains tiennent le capteur de rythme cardiaque ou utilisez le transmetteur sans fil pour tester le rythme cardiaque (le cas échéant). La console affiche votre rythme cardiaque actuel.

B. Appuyez sur Recovery pour lancer le test de récupération du rythme cardiaque. Le programme de la console passe en mode Stop (cf. Ill. 41).



Ill. 41



Ill. 42

C. Le rythme cardiaque est détecté.

D. Le temps est décompté (de 60 secondes à 0).
E. Lorsque le temps atteint 0, le résultat (F1-F6) apparaît à l'écran.
F1 = excellent, F2 = bon, F3 = moyen, F4 = inférieur à la moyenne, F5 = mauvais, F6 = très mauvais (cf. Ill. 42)
F. Si la console ne détecte pas votre rythme cardiaque actuel, le fait d'appuyer sur Recovery ne permettra pas de lancer le test de récupération. Durant le test de récupération, appuyez sur Recovery pour quitter le test et retourner au mode Stop.

4. Mesure du rythme cardiaque

- Veuillez placer la paume de vos mains sur les coussins de contact. La console affiche votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3/4 secondes. Durant la mesure, l'icône de cœur clignote et l'ECG s'affiche.
- Remarque : Durant le processus de mesure du rythme cardiaque, en raison des interférences, il est possible que la mesure ne soit pas stable au départ, avant de redevenir normale. La mesure ne doit pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

Note : Si la console est également équipée d'un système de mesure du rythme cardiaque via un transmetteur, la détection par signal sans fil doit être privilégiée.

Spécifications

Speed km/h (m/h) : Affiche la vitesse actuelle. De 0,0 à 99,9 km/h (m/h).

Rpm : Affiche les tours par minute. De 0 à 999.

Time: Durée cumulée des exercices : 0:00~99M59S. La durée prédéfinie est de 5:00-99m00s. La console démarrera le décompte à partir de la durée prédéfinie 0:00 avec une durée moyenne pour chaque niveau de résistance. Lorsqu'elle atteint 0, le programme s'arrête et la console émet une alarme. Si vous ne prédéfinissez aucune dure, le programme se poursuivra par niveaux d'une minute pour chaque niveau de résistance.
Dist : Distance cumulée des exercices. De 0,0~99.9~999 km (miles). La distance prédéfinie est de 1,0-99,0-999. Lorsque la distance atteint 0, le programme s'arrête et la console émet une alarme.
Calorie : Les calories brûlées cumulées de l'exercice. De 0,0-99,9-999. Fourchette de calories prédéfinie : 10,0-90,0-99,0. Lorsque les calories atteignent 0, le programme s'arrête et la console émet une alarme.
Pulse : Affiche le rythme cardiaque de l'exercice. De 30 à 240 BPM (battements par minute).
Resistance Level : Affiche le niveau de résistance. De 1 à 16.
Watt : Affiche la puissance de l'exercice.

AMPLIFICATEUR AUDIO ET HAUT-PARLEUR :

Raccordez la fiche d'entrée audio au lecteur audio puis tournez le bouton audio situé à droite de la console pour lancer la lecture audio.

.

AFFICHAGE DES PANNES

1. Lorsque la console affiche ERROR 1, veuillez vérifier si le moteur fonctionne correctement et si les câbles de raccordement sont bien raccordés.
2. Lorsque la console affiche ERROR 2, veuillez vérifier que vos mains sont bien en contact avec les capteurs car aucun signal de graisse corporelle n'est détecté.

ADAPTEUR

Entrée : AC (la tension dépend du pays d’utilisation)
Sortie : 8VDC 500mA